

खर्राटों का योगिक प्रबंधन

Yogic management of Snoring

Dr. Ram Kishore
Assistant Professor (Yoga)
School of Health Sciences
CSJM University, Kanpur

परिचय :

- जब सोते हुए व्यक्ति के नाक से अपेक्षाकृत तेज आवाज निकलती है तो इसे खर्राटे लेना (**snoring**) कहते हैं।
- इसे ओब्स्ट्रक्टिव स्लीप अप्निया कहा जाता है; अर्थात् नींद में अवस्था में श्वास अवरोध उत्पन्न होता है।
- खर्राटे भी कई प्रकार के होते हैं। कुछ लोगों की तो श्वांश नींद में पूरी तरह से अवरुध हो जाती है।
- यह एक गंभीर अवस्था है और लंबे समय में यह आपके हृदय और मस्तिस्क पर बुरा प्रभाव डालती है।
- इस अवस्था में नींद पूरी नहीं होती और व्यक्ति को दिन में भी थकान लगती रहती है।
- इसके कारणों की जाँच करने के लिए स्लीप लैब जाना पड़ता है जो कि सभी बड़े शहरों में उपलब्ध हैं . इसमें आपको एक यंत्र से जोड़ दिया जाता है जो नींद में आपकी गतिविधियों को संकलित करता है।

खर्राटों का योगिक प्रबंधन

Yogic management of Snoring

- षट्कर्म : नेति क्रिया और कुंजल ।
- आसन : सिंहासन ।
- बंध : जलंधर बंध ।
- मुद्रा : खेचरी मुद्रा ।
- प्राणायाम : उज्जयी प्राणायाम



धन्यवाद